

# Enkelt grovbrød!



Det er fredag, det er oktober og det er høst. Jeg har ikke så mye å si, men jeg har bakt et brød. Et sabla godt brød. Et brød som har alt.

1. Det ser bra ut. Skikkelig proft, faktisk.
2. Det smaker nydelig.
3. Det holder seg godt.
4. Det faller ikke fra hverandre, selv etter et opphold i fryseren.
5. Det er sunt.

Selv når jeg ikke opp til noen av disse standardene, kanskje med unntak av nr.4. ( Selv om jeg var nære på etter en halvtime på skøytebanen i vinter).



**Enkelt grovbrød:**

(Gir ett gigastort brød)

2 dl sammalt rug, grov

1 dl hele linfrø

1 dl havrekli

1-2 dl solsikkekjerner

2 toppede ts salt

5 dl kokende vann

---

25 gram fersk gjær eller en halv pakke tørrgjær

2 dl lunkent vann

10 dl siktet spelt eller hvetemel, samt 2 dl til utbaking

1 egg til pensling

sesamfrø til å strø over brødet



Mål opp alt over streken og ha i en bolle med det kokende vannet. La stå i en time. Rør deretter gjæren ut i lunkent vann i en kjøkkenmaskin. Ha frø og melblandingen i maskinen og tilsett den første mengden hvetemel. Elt deigen i ca 5-7

minutter og la heve under plast en time. Dryss 2 dl hvetemel på benken og tipp deigen oppå. Kna alt melet inn i deigen med lette tak. Form så til en tykk, avlangpølse som du legger på skrå på et bakepapirkledd stekebrett. La etterheve under plast i 30 min mens du forhever ovnen til 250 grader. Når halvtimen har gått, pensler du brødet med det sammenvispede egget og strør over sesamfrø. Stek brødet midt i ovnen i 15 minutter, før du senker varmen til 150 grader og lar brødet stå 25-30 minutter til. Avkjøl på rist. Dette brødet kan du skjære i skiver og fryse ned. Smør de frosne om morgenen, så er de ferske og fine til lunsjtid. Brødet holder seg dessuten saftig lenger pga skoldingen. Denne oppskriften fant jeg i en av mine favorittkokebøker, *Kjærlighet, oliven og timian*.

